

# 食育 通信

令和2(2020)年5月  
 大阪市立依羅小学校  
 おうちのかたへ

## 【毎月19日は食育の日】

新緑が美しい季節になりました。長い休校期間が続いていますが、いかがお過ごしですか？休校にともない、給食を実施できない日が続いています。今回は、給食をアレンジしたメニューを紹介しします。

お昼ごはんにおすすめ!

## かんたん給食メニュー

給食は、少し工夫すると家庭でもかんたんに用意することができます。今回はそのうち2つを紹介しします。ぜひお子さまと作ってみてください。

参考)大豆入りキーマカレーライス  
 給食にはひきわり大豆を入れています。  
 いろいろな具材をためしてみてください。

### 電子レンジ de キーマカレー

★材料★ 1人分

- ① 合いびき肉 25g
- ② ミックスベジタブル 50g
- ③ 玉ねぎ(細切り) 1/8こ  
※切って冷凍しておく、便利!  
炒めるときも早くしなります。
- ④ トマト缶 50g
- ⑤ カレールウ ひとつかけら
- ⑥ コンソメ 1個
- ⑦ しょうゆ おおさじ1
- ⑧ 砂糖 おおさじ1/2

★作り方★

1. 耐熱容器に、①～④の具材を入れ、軽く混ぜる。
2. 調味料を加え、カレールウをわり入れ、さらに混ぜる。
3. 軽くラップをかけ、800wのレンジで5分加熱する。
4. 1度レンジから出し、よく混ぜる。
5. ふたたび5分加熱する。





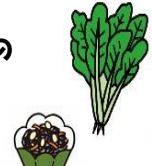


## 季節の食べもの紹介 5月 新茶

立春(2月3日)から数えて、88日目(5月初旬)が新茶のつみごろです。日本の「煎茶」・イギリスの「紅茶」・中国の「ウーロン茶」などのお茶は、実はすべてツバキ科の葉です。「煎茶」は葉を蒸して乾燥させる、紅茶・ウーロン茶は葉を発酵させるなど、作り方で味も香りも違うお茶になります。不思議ですね。外出が難しい日々。急須でお茶を入れて、気分転換してはいかがでしょうか？

## 不足しやすい栄養素カルシウム(1日に必要な量:550g~750g)

給食がない日はある日より、200g以上もとる量が少ないそうです。カルシウムのはたらきは、骨を長く太く・中身のつまんだものにする事です。そのどちらも成長期にしかできません。つまり今カルシウムが不足してしまうと、成長に影響があるだけでなく、将来の骨粗鬆症のリスクもあがります。給食は1日に必要な量の約半分をとることができます。すべてを補うのは難しいですが、カルシウムの多い食べものを意識的に取り入れてあげてください。

例)カルシウム約100gがとれる食べ物

 牛乳 100ml	 ヨーグルト 1パック(120g)	 ひじきの煮もの 1食分 (乾燥20g)	 小松菜 1/4束 (70g)	 木綿豆腐 1/4丁 (75g)
--	--	--	---	---

### ピザトースト

★材料★ 1人分

- ① ツナ缶 20g
- ② コーン(冷凍) 16g
- ③ ピーマン(細切り) 1/6こ
- ④ 玉ねぎ(細切り) 1/8こ
- ⑤ チーズ(細切り) 15g
- ⑥ ピザソース 大さじ1
- ⑦ 食パン 5~6枚切り

参考)変わりピザ  
 給食はぎょうざの皮で作ります。

★作り方★

- ① ピザソースを食パンにぬる。
- ② ①～⑤の材料を食パンの上のせて、トースターで焼くだけ!

※コーンの代わりにミックスベジタブルを使うと、さらに色合いがよくなります。

